

CURSO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE. Modalidad teleformación (videocurso).

Orientados a:

- **Bachillerato**
- **1er ciclo de la ESO**
- **2º ciclo de la ESO**

Fechas: 24 abril-24 de mayo 2023.

Acerca del curso:

El estudio suele poner en jaque cuestiones muy delicadas, tales como:

- **Encontrar un método que funcione.**
- **Encontrar la motivación y la concentración.**
- **Cómo todo esto influye en nuestro autoconcepto y la valoración de nuestras capacidades.**

Todos estos problemas y muchos más ayudamos a solucionar a nuestros alumnos desde el año 2013.

A alumnos que nos decían cosas como:

"De cada hora de estudio aprovecho el 25%..."

"Me aburro, me desmotivo..."

"No sé por dónde empezar..."

Después de realizar el curso, fueron capaces de...

- 1. Aplicar un método ACTIVO de estudio.**
- 2. Gestionar la planificación y organización de su estudio.**
- 3. Gestionar su esfuerzo, motivación y concentración.**

1. MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

Basado en 3 pilares fundamentales:

Lectura Activa y Comprensiva:

Aprenderás métodos de los que nunca te han hablado para realizar una lectura profunda, avanzada, comprensiva.

¿El subrayado sirve o no sirve? Sirve cuando lo haces como guía visual con un sentido muy concreto y específico que nosotros te enseñamos.

¿Y la lectura rápida sirve? Sí, claro que sí, como método de comprensión y concentración.

Organización avanzada de la información:

Con la lectura activa ya estamos organizando y diseccionando.

Pero podemos avanzar más con algunas herramientas que funcionan:

- **aprender métodos eficaces para resumir;**
- **los maravillosos mapas conceptuales;**
- **mapas mentales;**
- **nuestro método visual-conceptual (SketchCornell);**
- **pensamiento visual**
- **y otros recursos que harán de tu estudio algo más activo, eficaz y mucho más estimulante.**

Activación de la memoria:

Cada vez sabemos más lo que funciona y lo que no.

Lo que funciona es poner a trabajar a la memoria de forma adecuada desde el principio.

No aprendemos de memoria, sino CON la memoria.

Para ello vamos a reforzar esta parte. Por ejemplo, usando los tipos de esquemas que hemos aprendido más bien como autoexamen que como esquema propiamente dicho.

Para activar la memoria vamos a ver también técnicas avanzadas de memoria que te servirán para muchos tipos de asignaturas y contenidos.

2. GESTIONAR LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

Tres CLAVES fundamentales:

1. Conocer los secretos de una buena gestión del tiempo.

Esto te servirá para tu estudio y para cualquier otra faceta de la vida.

Manejar listas, agendas, plantearte metas, diseccionar tareas, métodos para concentrarme 10 veces más.

2. Generar buenos hábitos.

Conocer cómo funcionan los hábitos y las rutinas nos permite generar acciones que nos acercan a lo que queremos y evitar acciones que nos alejan.

3. Eliminar distractores.

Todo aquello que nos quita concentración es un distractor, desde la tecnología a nuestros propios pensamientos.

¿Se pueden controlar? Por supuesto, y además es una de las claves para aumentar hasta el infinito la concentración.

3. GESTIONAR EL ESFUERZO, LA CONCENTRACIÓN Y LA MOTIVACIÓN

Nuestro método de estudio, en sí mismo, es un método de concentración.

Te obliga a estudiar de forma muy activa utilizando TODOS los recursos que tienes.

La clave del aprendizaje está en utilizar el máximo de tus recursos, no en adaptar tu estudio a los mal llamados "estilos" de aprendizaje.

Para ello, se hace necesario hablar también de por qué a nivel psicológico a veces nos desmotivamos o nos desmoronamos.

Y cómo todo ello influye en nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.

Con modelos de trabajo tan valiosos como la "teoría de la atribución" aprenderás a gestionar tus creencias, tu esfuerzo y tu motivación.

Después de impartir cientos de cursos presenciales, hemos trasladado todo nuestros "saberhacer" a un potente videocurso que te permite:

- **Aprender perfectamente el método a tu ritmo y con acceso de por vida. Podrás revisar tus lecciones preferidas toda la vida.**
- **Interactuar con nosotros mediante el chat para cualquier duda. Además, puede mandarnos tus ejercicios para su valoración y corrección. Te contestamos siempre.**
- **Acceder a todas la actualizaciones y ampliaciones de material que vamos incluyendo.**

Son casi 15 horas de videolecciones prácticas con un montón de material práctico adicional y ejercicios para resolver. Podrás aplicar lo que aprendemos en tu propio estudio desde el primer momento. Podrás comunicarte por chat con el profesor para cualquier tipo de duda o pregunta y te responde en menos de 24 horas.

¿Para quién son los cursos (dividos por niveles)?

Fundamentalmente para alumnos de

- **Bachillerato**
- **1er ciclo de la ESO**
- **2º ciclo de la ESO**

Este es el aspecto de nuestra escuela por dentro:

» Introducción

» Aprendizaje y motivación

» El problema de la atención

» La importancia de tener u...

» El estudio activo

» Motivación y autoestima

▼ BONUS EXTRA (4 subcontenidos)

» Ejercicios de concentració...

» Ejercicios para descargar

» 4 reflexiones fundament...

» Los mitos del cerebro y el ...

! Reflexión fundamental: ¿Dónde estudio?



Mostrar todo X